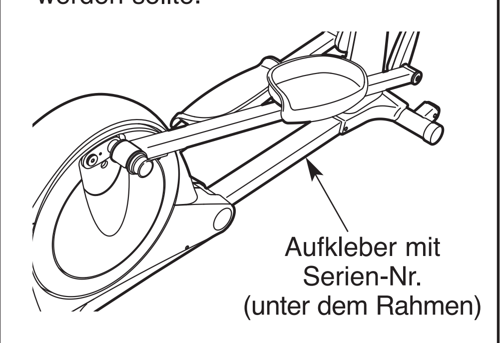
PRO-FORM®

500 ZLE

Modell-Nr. PFEVEL95910.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter dem Rahmen)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

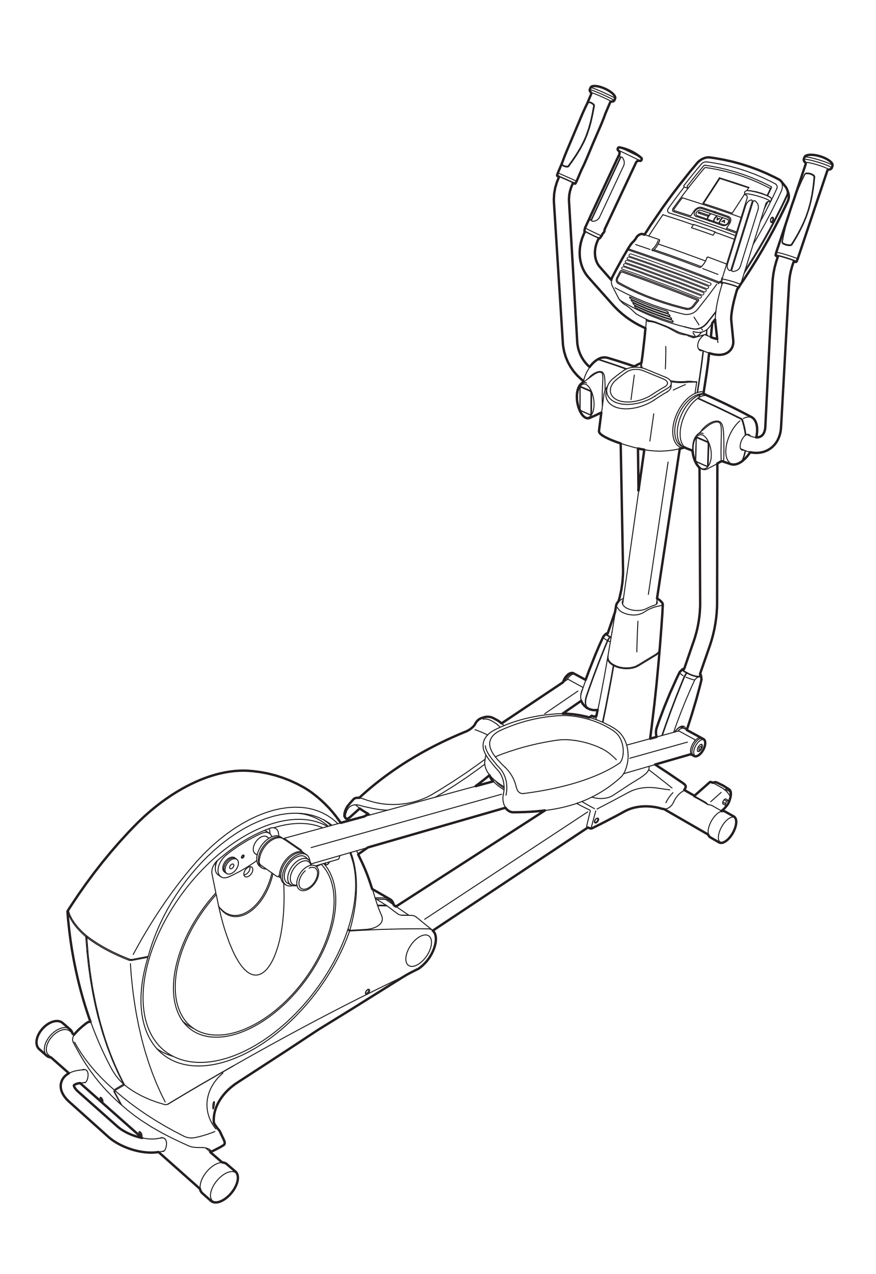
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

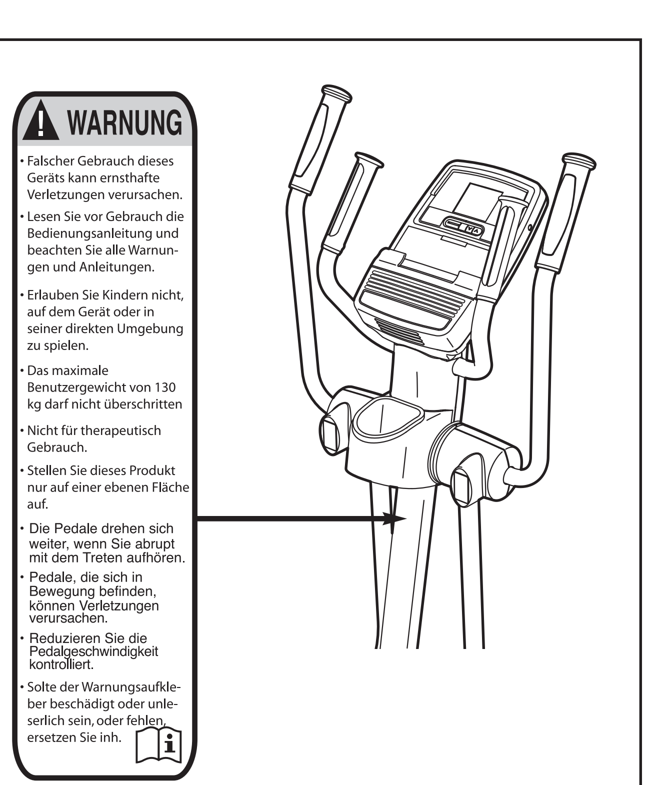


www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.**

3. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

4. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausge-brauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Benutzen Sie den Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie ihn vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und geben Sie darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass sich vor und hinter dem Ellipsentrainer mindestens 0,9 m Freiraum befindet und je 0,6 m auf beiden Seiten.**

6. **Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.**

7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.**

8. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen mit weniger als 130 kg Körpergewicht benutzt werden.**

9. **Tragen Sie während des Trainings immer angemessene Kleidung. Die Kleidung soll nicht zu lose sein, damit sie sich nicht im Ellipsentrainer verfängt. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

10. **Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und während des Trainings auf dem Ellipsentrainer an den Haltestangen oder an den Oberkörperarmen.**

11. **Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte beeinflussen. Der Pulsmesser soll nur als Trainingshilfe dienen, indem er durchschnittliche Herzfrequenzwerte angibt.**

12. **Der Ellipsentrainer hat kein Frei-laufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Man muss daher seine Geschwindigkeit kontrolliert verringern.**

13. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**

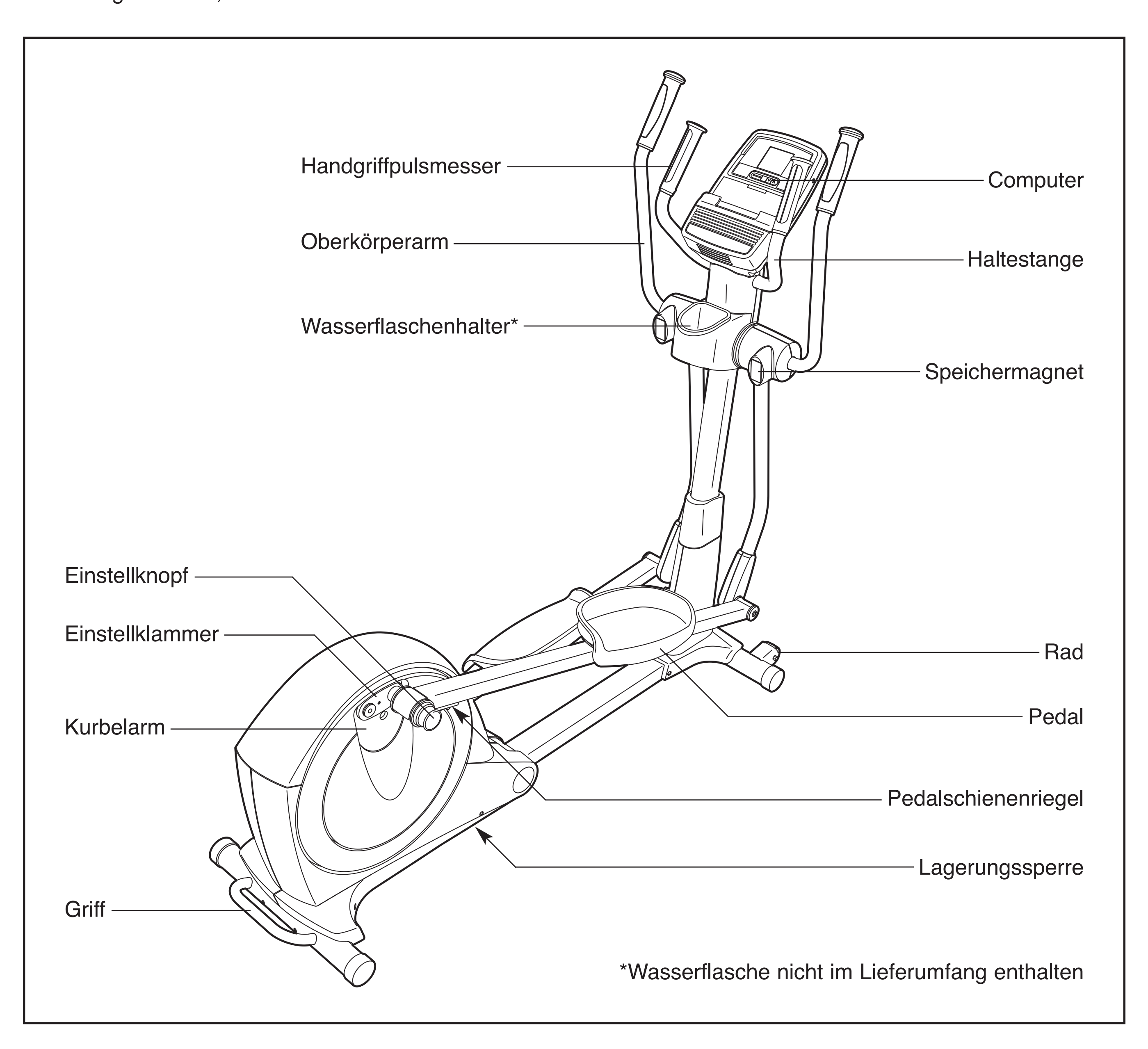
14. **Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären PRO-FORM® 500 ZLE Ellipsentrainers. Der 500 ZLE Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen werden.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

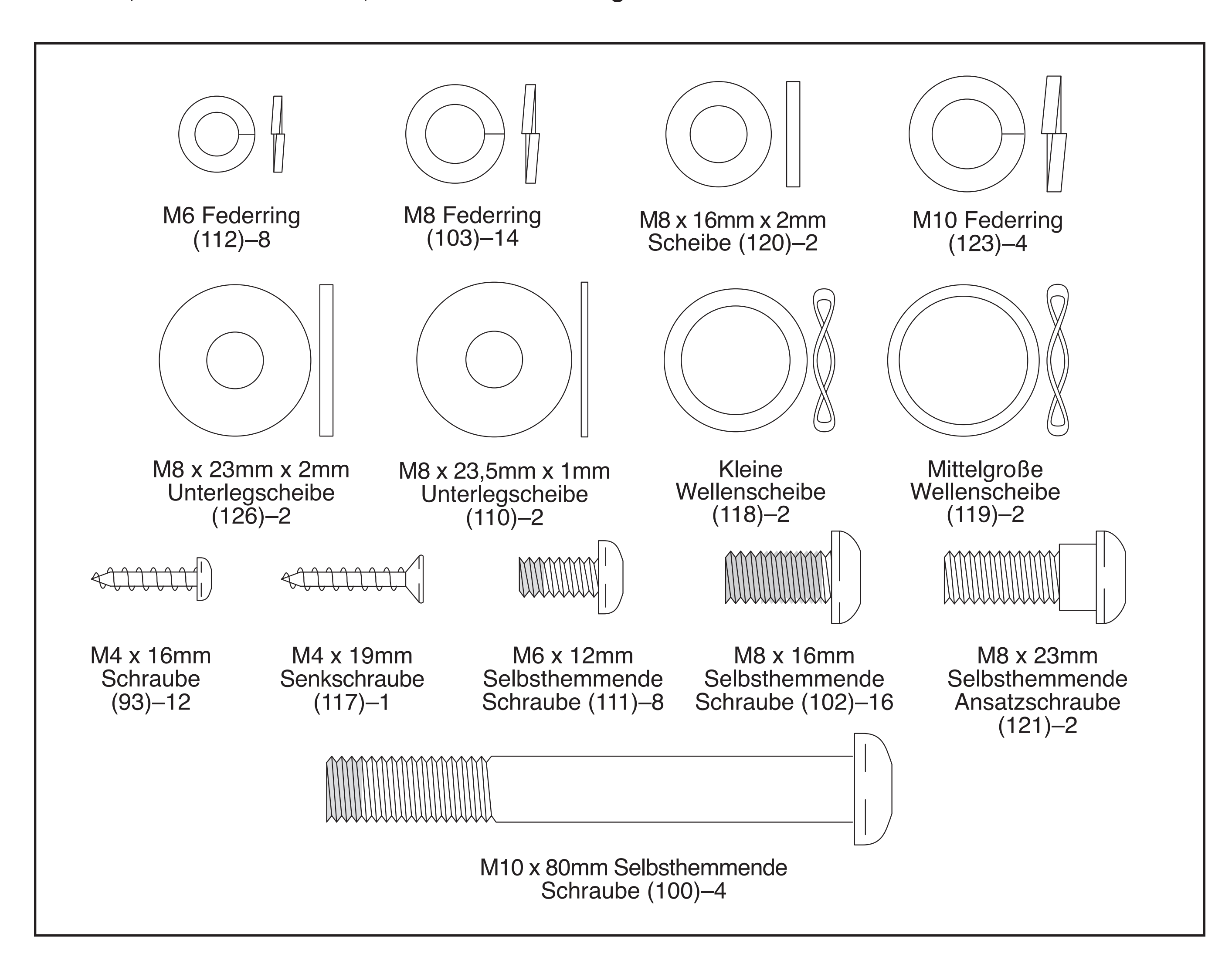


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile Ellipsentrainers an einem dafür freigemachten Platz aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial allerdings erst weg, wenn die Montage fertig ist.

Außer den mitgelieferten Werkzeugen braucht man für die Montage auch noch einen Kreuzschlitzschraubendreher und einen Gummihammer .

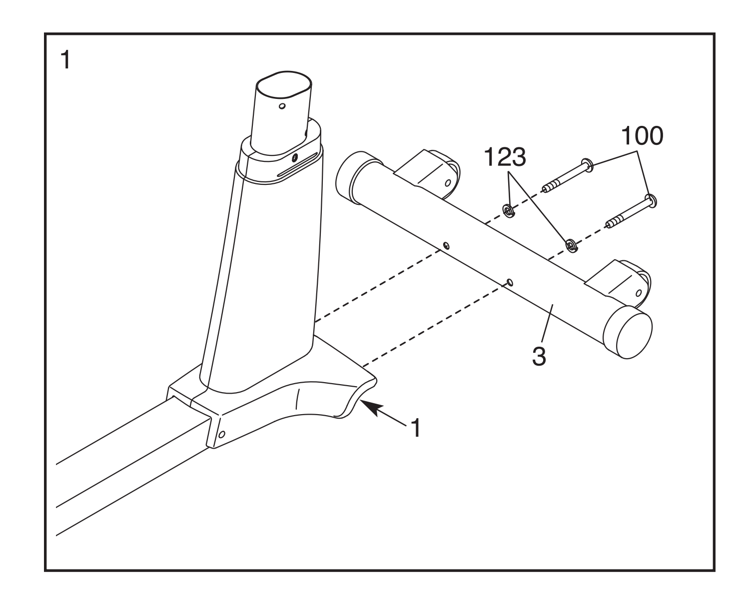
Beim Zusammenstellen Ellipsentrainers verwendet man zur Identifikation der kleinen Teile die Abbildungen unten. Die Zahl in Klammern, die sich unter jedem Teil befindet, ist die Bestellnummer, welche identisch ist mit der Zahl in der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist.**



1. **Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie zuerst die Information auf Seite 5.**

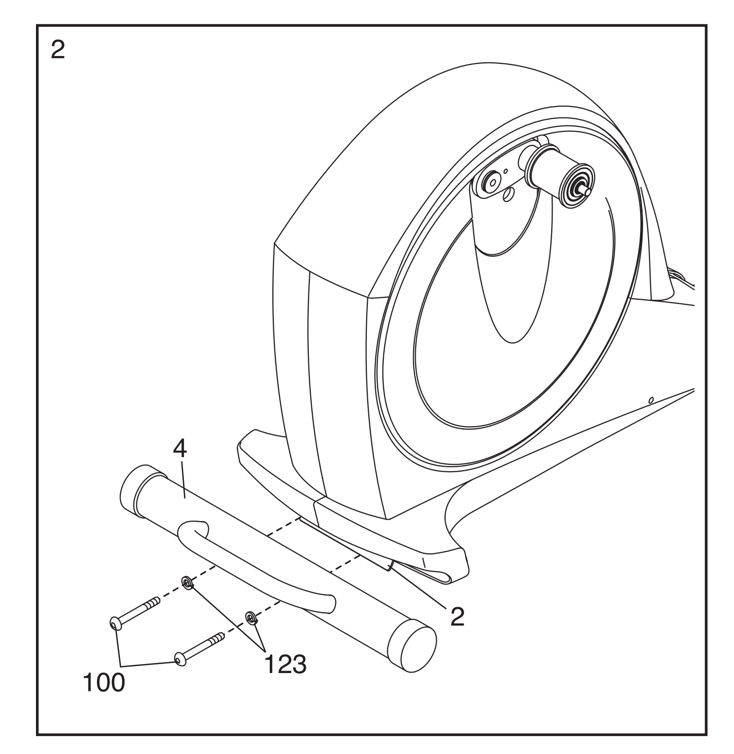
Finden Sie die vordere Stützstange (3) und richten Sie sie so aus, wie angedeutet.

Während eine zweite Person den Rahmen (1) hochhält, befestigen Sie die vordere Stützstange (3) am Rahmen mit zwei M10 x 80mm Selbsthemmenden Schrauben (100) und zwei M10 Federringen (123).



2. Finden Sie die hintere Stützstange (4) und richten Sie sie so aus, wie abgebildet.

Während eine zweite Person den Klapprahmen (2) hochhält, befestigen Sie die hintere Stützstange (4) mit zwei selbsthemmenden M10 x 80mm Schrauben (100) und zwei M10 Federringen (123) am Klapprahmen.

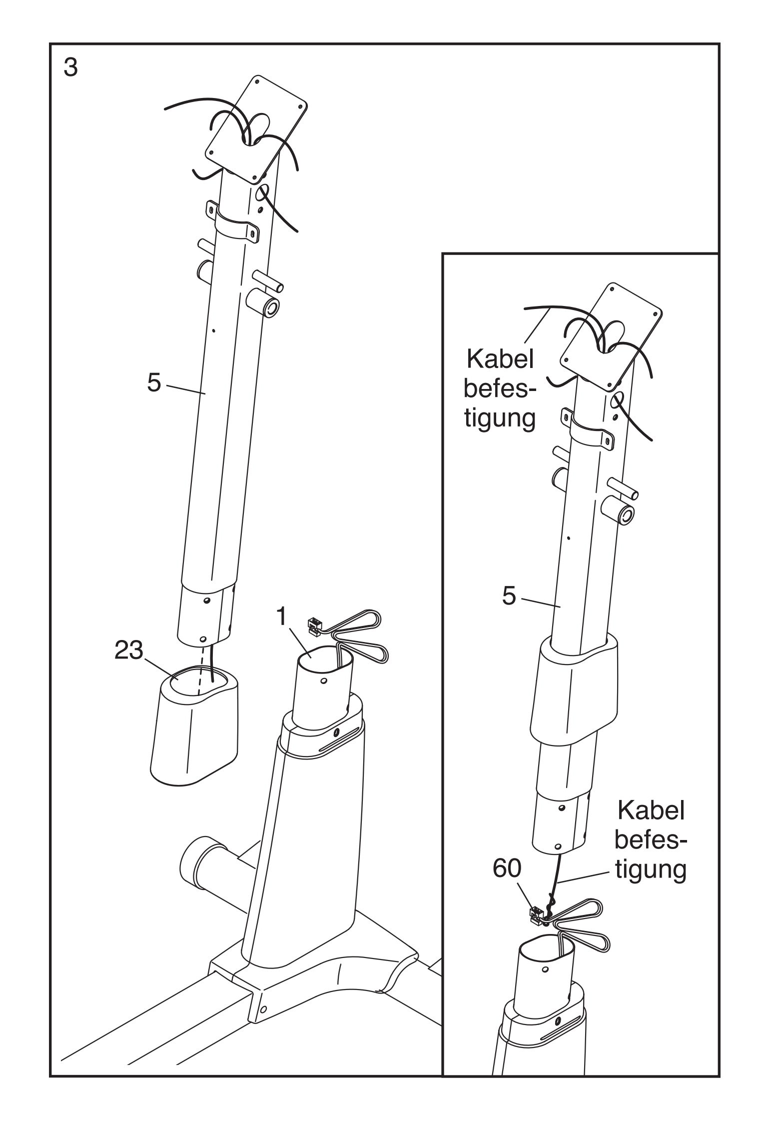


3. Richten Sie den Pfosten (5) and die obere Abdeckung (23) so aus wie abgebildet. Schieben Sie die obere Abdeckung von unten nach oben auf den Pfosten.

   Eine zweite Person soll den Pfosten (5) und die obere Abdeckung (23) an den Rahmen (1) hin-halten.

   Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Finden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des Pfostens (5). Befestigen Sie das untere Ende der Kabelbefestigung am Kabelbaum (60). Ziehen Sie dann am oberen Ende der Kabelbefestigung bis der Kabelbaum durch den ganzen Pfosten gezogen wurde. Nun können Sie die Kabelbefestigung wegschmeißen.

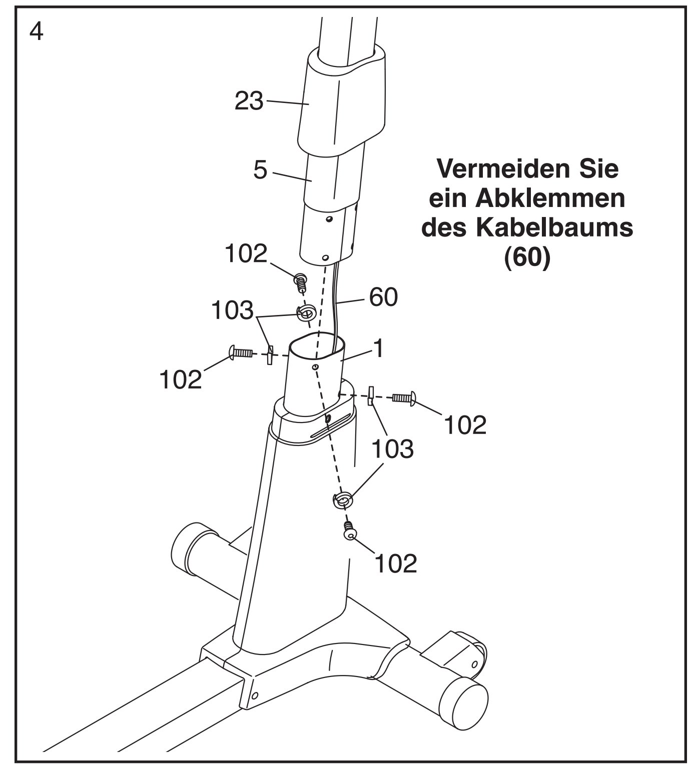
   Tipp: Um nun ein Hineinfallen des Kabelbaums (60) in den Pfosten (5) zu ver-meiden, befestigen Sie den Kabelbaum mit einem Gummi- oder Klebeband.



4. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Kabelbaums (60).** Schieben Sie den Pfosten (5) in den Rahmen (1) hinein.

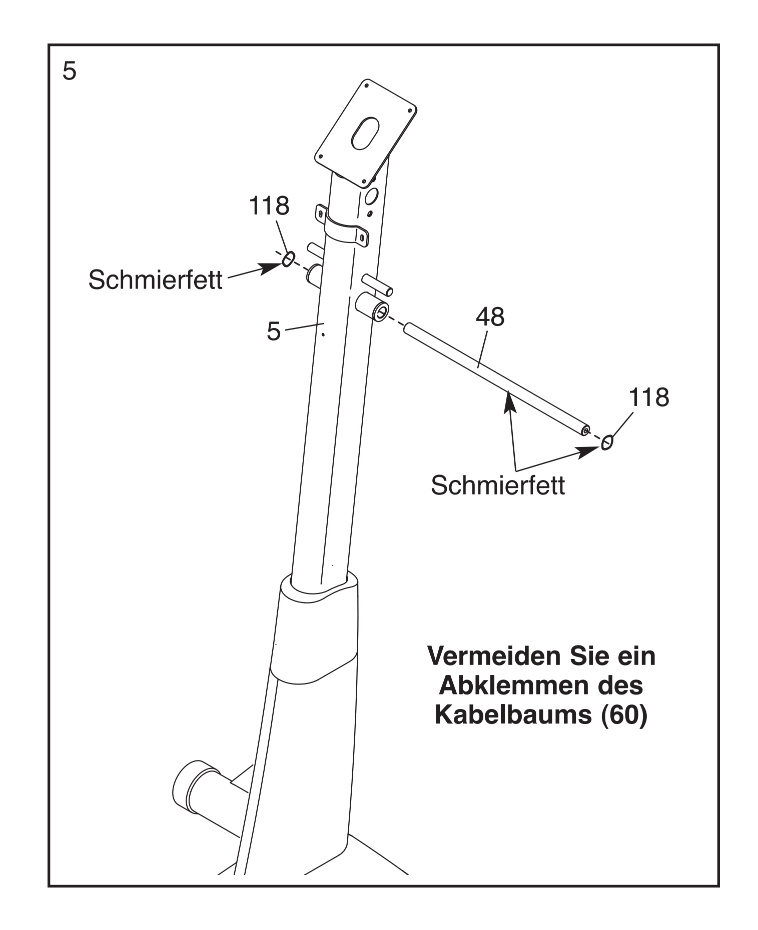
   Befestigen Sie den Pfosten (5) mit vier M8 x 16mm Selbsthemmenden Schrauben (102) and vier M8 Federringen (103). **Ziehen Sie die selbsthemmenden Schrauben noch nicht fest.**

   Schieben Sie die obere Abdeckung (23) nach unten. **Drücken Sie die obere Abdeckung nocht nicht auf den Rahmen (1).**



5. Geben Sie eine großzügige Portion des mitgelieferten Schmierfetts auf die Pfostenachse (48) und auf zwei kleine Wellenscheiben (118).

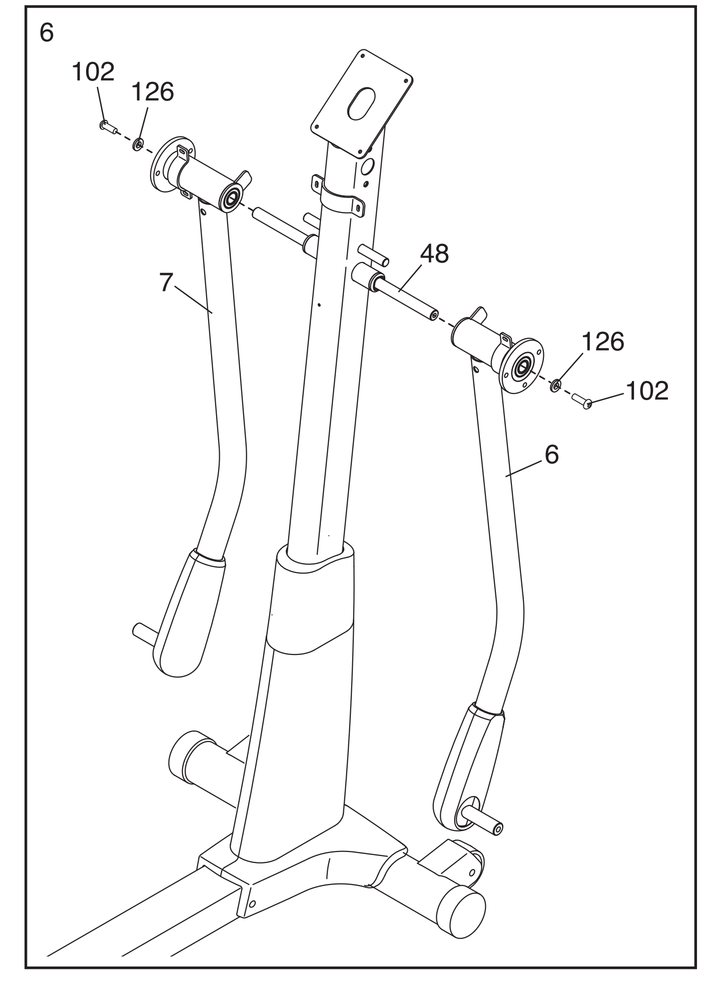
   Schieben Sie die Pfostenachse (48) durch den Pfosten (5), sodass der Pfosten genau in der Mitte liegt. Scheiben Sie je ein kleine Wellenscheibe (118) auf beide Enden der Pfostenachse.



6. Finden Sie das rechte und das linke Oberkörperbein (6, 7) und richten Sie sie so aus, wie angedeutet. Die Beine sind mit Aufklebern mit den Worten „Right“ und „Left“ markiert (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

   Schieben Sie das rechte und das linke Oberkörperbein (6, 7) auf die Pfostenachse (48).

   Ziehen Sie gleichzeitig zwei M8 x 16mm Selbsthemmende Schrauben (102) mit M8 x 23mm x 2mm Unterlegscheiben (126) an der Pfostenachse (48) fest. **Ziehen Sie die selbsthemmenden Schrauben gut an.**

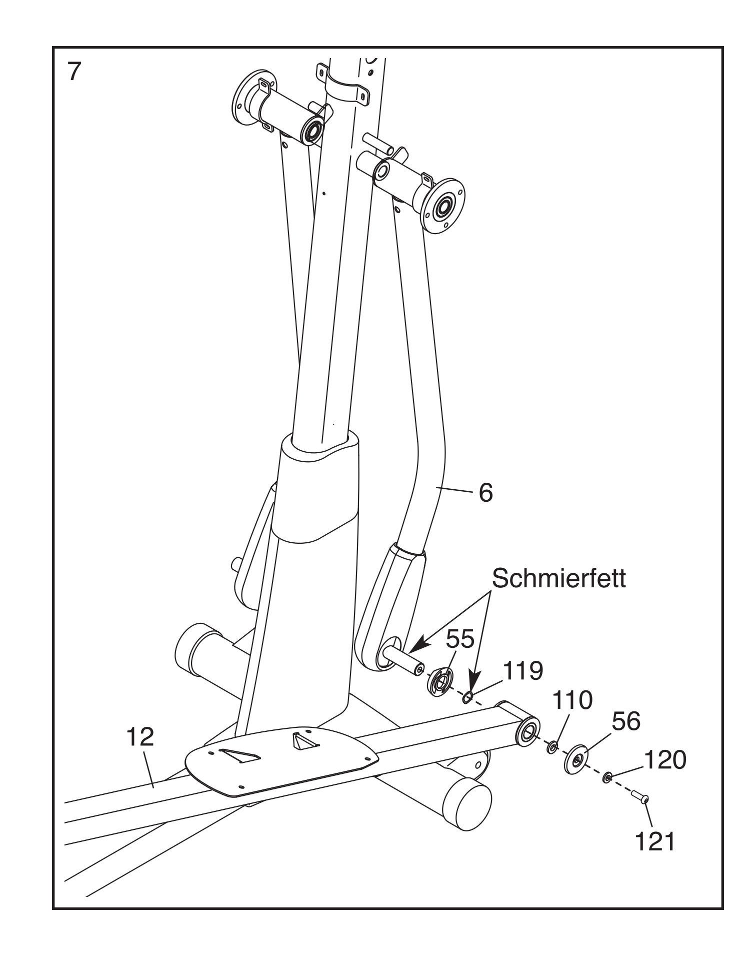


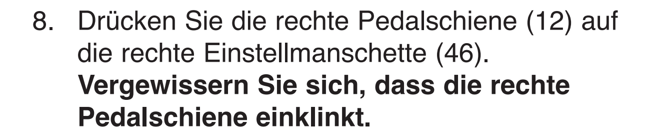
7. Geben Sie etwas Schmierfett auf das rechte Oberkörperbein (6) und auf eine mittelgroße Wellenscheibe (119).

   Richten Sie einen Beinabstandhalter (55) so aus, dass die flache Seite vom Ellipsentrainer weg schaut. Schieben Sie den Beinabstandhalter und die mittelgroße Wellenscheibe (119) auf das rechte Oberkörperbein (6).

   Finden Sie die rechte Pedalschiene (12), welcher mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right” markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts), und richten Sie ihn so aus, wie angedeutet. Schieben Sie die rechten Pedalschiene auf das rechte Oberkörperbein (6).

   Befestigen Sie die rechte Pedalschiene (12) mit einer M8 x 23mm Selbsthemmenden Schulterschraube (121), einer M8 x 16mm x 2mm Unterlegscheibe (120), einer Achsenabdeckung (56) und einer M8 x 23,5mm x 1mm Unterlegscheibe (110).

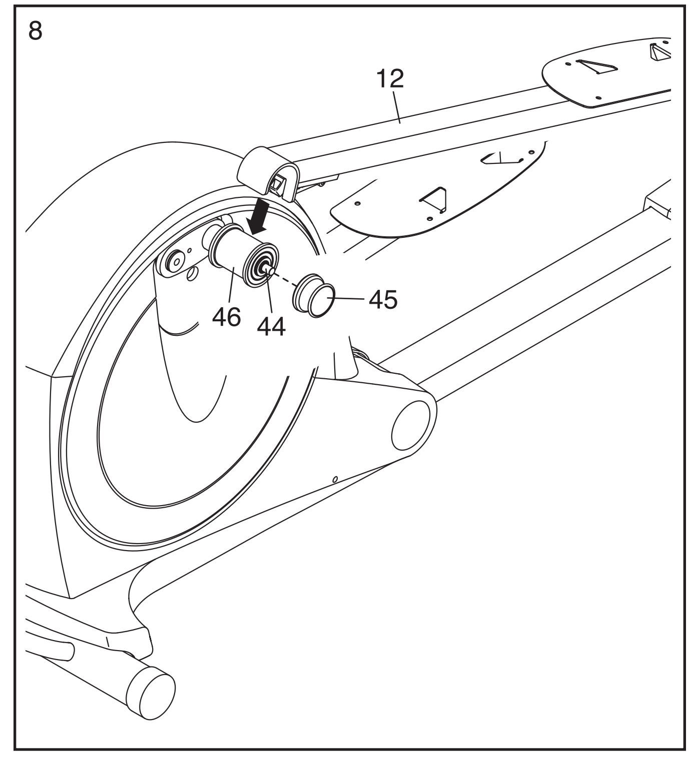




8. Drücken Sie die rechte Pedalschiene (12) auf die rechte Einstellmanschette (46). **Vergewissern Sie sich, dass die rechte Pedalschiene einklinkt.**

   Ziehen Sie den Einstellknopf (45) auf den rechten Einstellstift (44) auf.

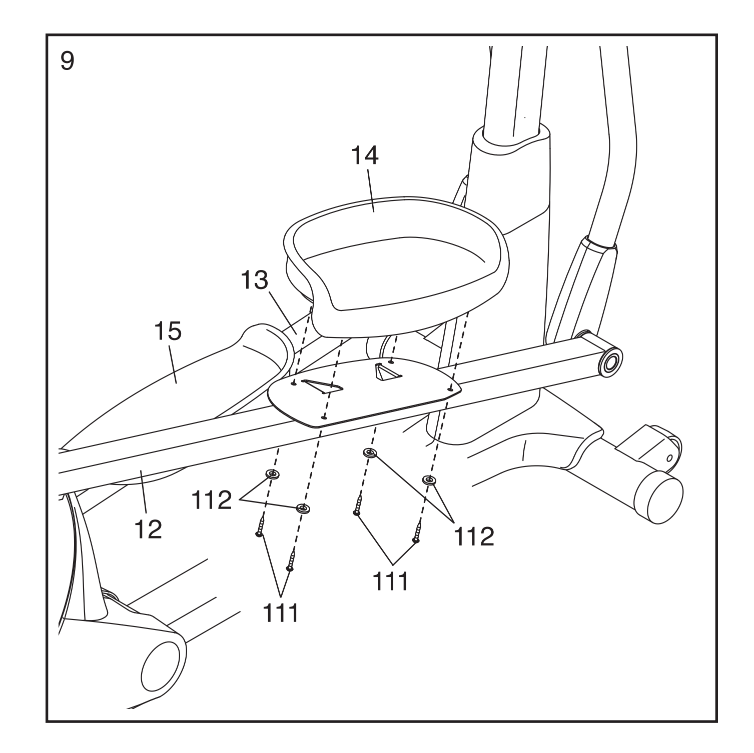
   Wiederholen Sie Schritt 7 und diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



9. Finden Sie das rechte Pedal (14), welches mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts), und richten Sie es so aus, wie angedeutet.

   Befestigen Sie das rechte Pedal (14) mit vier M6 x 12mm Selbsthemmenden Schrauben (111) and vier M6 Federringen (112) an der rechten Pedalschiene (12).

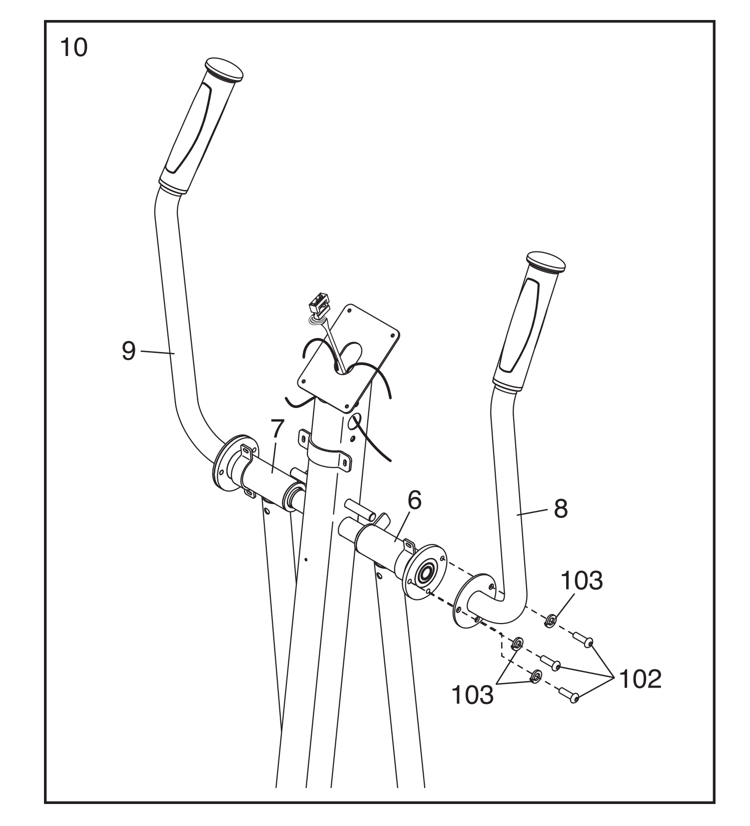
   Befestigen Sie das linke Pedal (15) auf die gleiche Weise an der linken Pedalschiene (13).



10. Finden Sie den rechten Oberkörperarm (8), welcher mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right” markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts), und richten Sie ihn so aus, wie angedeutet.

    Befestigen Sie den rechten Oberkörperarm (8) mit drei selbsthemmenden M8 x 16mm Schrauben (102) und drei M8 Federringen (103) am Rechten Oberkörperbein (6).

    Befestigen Sie den linken Oberkörperarm (9) auf die gleiche Weise am linken Oberkörperbein (7).



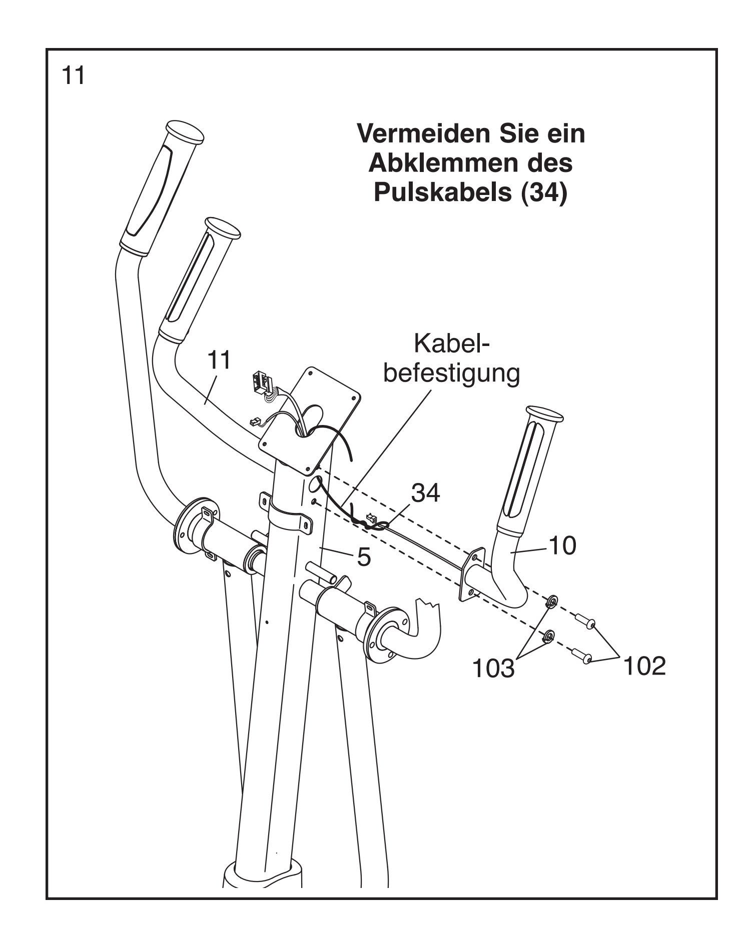
11. Finden Sie die rechte Haltestange (10), welche mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts), und richten Sie sie so aus, wie angedeutet.

Eine zweite Person soll die rechte Haltestange (10) an die rechte Seite des Pfostens (5) hinhalten.

Finden Sie die angedeutete Kabelbefestigung innerhalb des Pfostens (5). Befestigen sie das untere Ende der Kabelbefestigung am Pulskabel (34) innerhalb der rechten Haltestange (10). Ziehen Sie dann das obere Ende der Kabelbefestigung nach oben und aus dem oberen Ende des Pfostens heraus. Nun können Sie die Kabelbefestigung abnehmen und wegschmeißen.

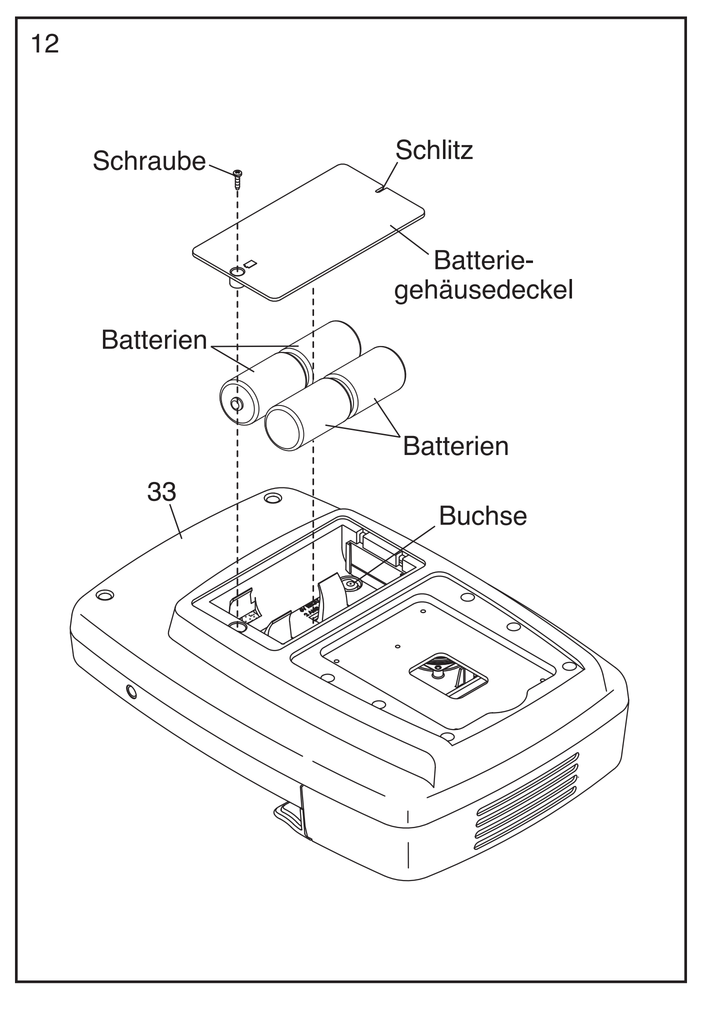
Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pulskabels (34). Befestigen Sie die rechte Haltestange (10) am Pfosten (5) mit zwei M8 x 16mm Selbsthemmenden Schrauben (102) und zwei M8 Federringen (103).

Befestigen Sie die linke Haltestange (11) auf die gleiche Weise.



12. Der Computer (33) läuft auf vier Batterien der Größe D (nicht im Lieferumfang enthalten); Alkali-Batterien werden empfohlen. **WICHTIG: Wurde der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Displays am Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.** Entfernen Sie die Schraube und dann den Deckel des Batteriefachs, legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein und befestigen Sie den Deckel wieder. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.**

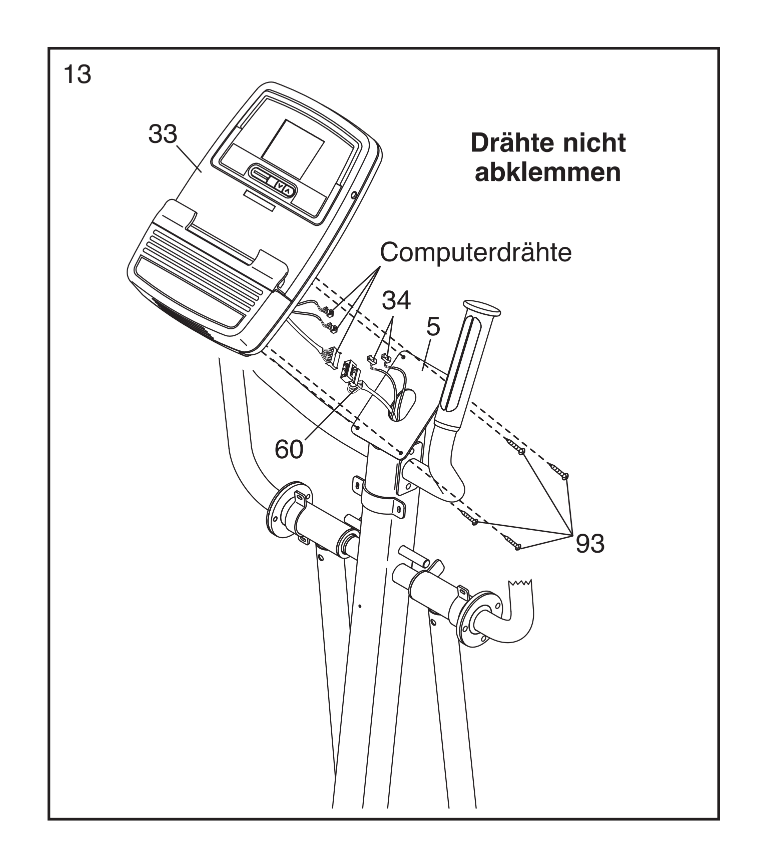
Um einen zusätzlich erhältlichen AC-Adapter zu erwerben, treten Sie mit dem Geschäft in Verbindung, bei dem Sie dieses Gerät gekauft haben, oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen vom Hersteller gelieferten AC-Adapter. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel sowie die Batterien und stecken Sie ein Ende des AC-Adapters in die Buchse innerhalb des Batteriengehäuses. Stecken Sie das andere Ende in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften installiert wurde. Führen Sie das Kabel am AC-Adapter durch den Schlitz im Batteriengehäusedeckel and schließen Sie den Deckel wieder.



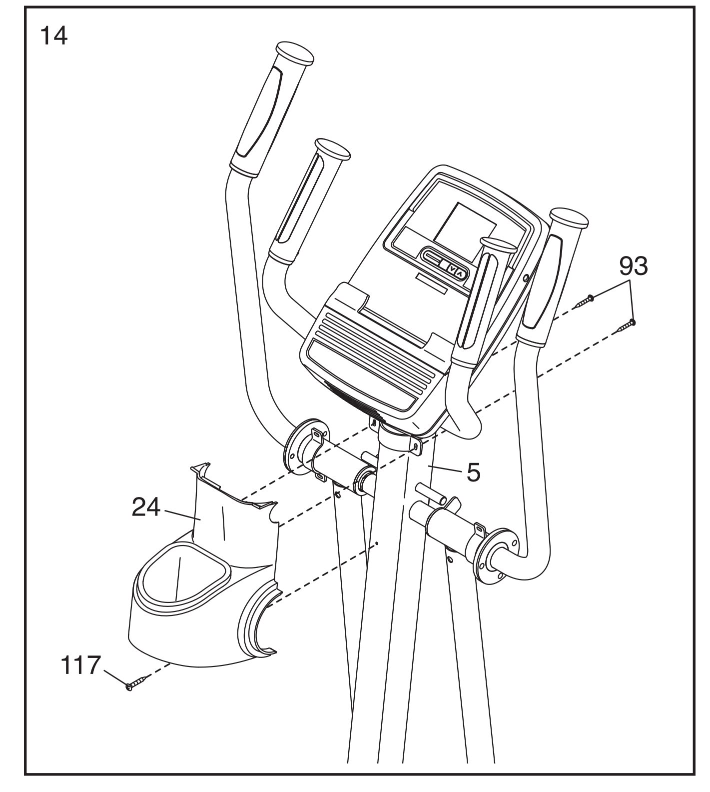
13. Während eine zweite Person den Computer (33) an den Pfosten (5) hinhält, verbinden Sie die Computerkabel mit dem Kabelbaum (60) und mit den Pulskabeln (34).

    Schieben Sie überschüssige Kabel in den Computer (33) hinein.

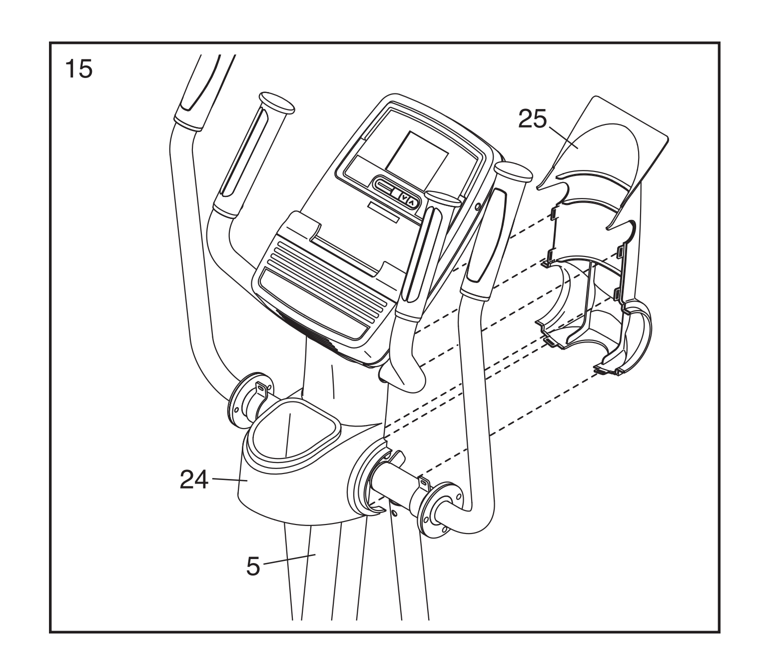
    Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Befestigen Sie den Computer (33) mit vier M4 x 16mm Schrauben (93) am Pfosten (5).



14. Befestigen Sie die hintere Pfostenabdeckung (24) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (93) und einer M4 x 19mm Senkschraube (117) am Pfosten (5).



15. Befestigen Sie die vordere Pfostenabdeckung (25) um den Pfosten (5) herum, indem Sie die Laschen der vorderen Pfostenabdeckung in die hintere Pfostenabdeckung (24) hineindrücken.



16. Finden Sie die beiden rechten Beinabdeckungen (29, 30), welche beide mit einem Aufkleber mit dem Wort “Right” markiert sind (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

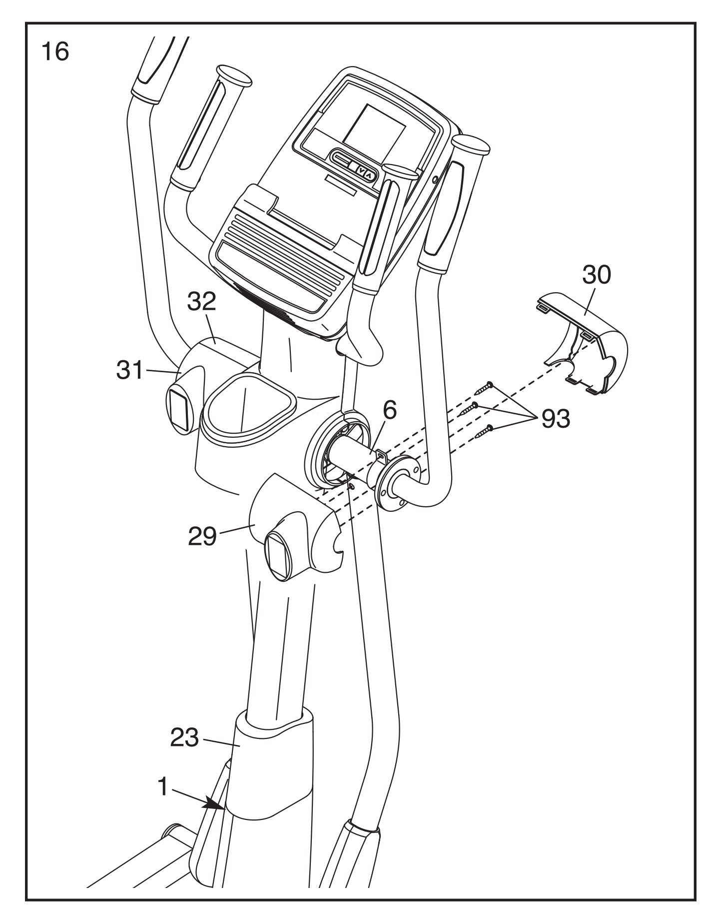
    Befestigen Sie die rechte, hintere Beinabdeckung (29) mit drei M4 x 16mm Schrauben (93) am rechten Oberkörperbein (6).

    Befestigen Sie die Rechte, Vordere Beinabdeckung (30) um das Rechte Oberkörperbein (6) herum, indem Sie die Laschen der Rechten, Vorderen Beinabdeckung in die Rechte, Hintere Beinabdeckung (29) hineindrücken.

    Befestigen Sie die hintere und vordere Beinabdeckung auf der linken Seite (31, 32) auf die gleiche Weise.

    Siehe Schritt 4. Ziehen Sie die vier selbsthemmenden M8 x 16mm Schrauben (102) fest.

    Schieben Sie dann die obere Abdeckung (23) nach unten and drücken Sie sie auf den Rahmen (1).

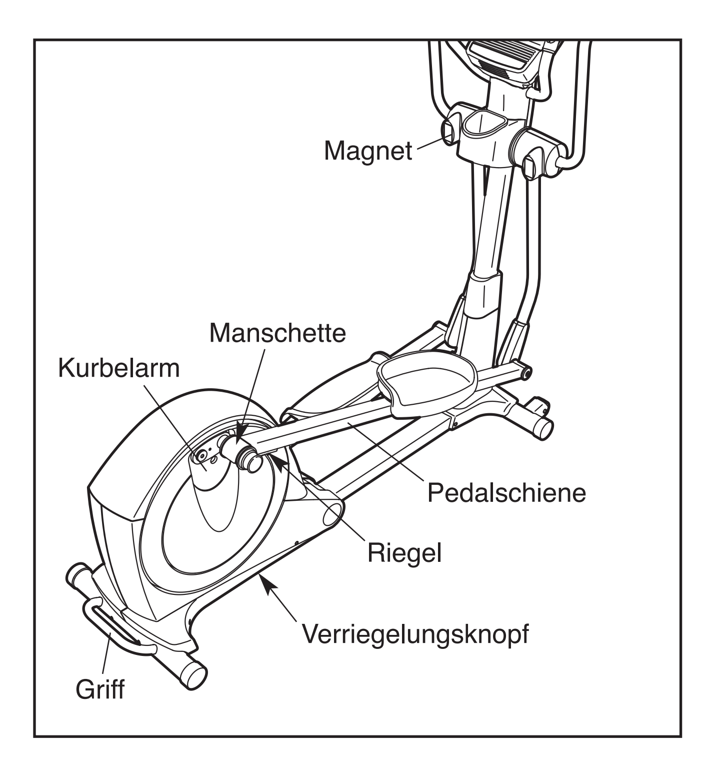


17. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile des Ellipsentrainers richtig angezogen sind.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um den Boden oder Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

BENUTZEN DES ELLIPSENTRAINERS

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUSEINANDER KLAPPEN DES ELLIPSENTRAINERS

Wenn man den Ellipsentrainer nicht braucht, kann man den Rahmen zusammenklappen, damit das Gerät weniger Platz einnimmt. Zunächst heben Sie den Riegel unter jeder Pedalschiene an und ziehen die Pedalschienen von den Einstellmanschetten der Kurbelarme ab.



Dann heben Sie die Pedalschienen hoch, bis sie die Magnete der Oberkörperbeine berühren; die Magnete halten die Pedalschienen fest. Fassen Sie den Ellipsentrainer nun am Griff an und heben Sie den Rahmen hoch, bis er in senkrechter Position einschnappt.

Um den Ellipsentrainer auseinanderzuklappen, halten Sie erst den Griff, drücken dann den Absperrknopf nieder und lassen den Rahmen herunter.

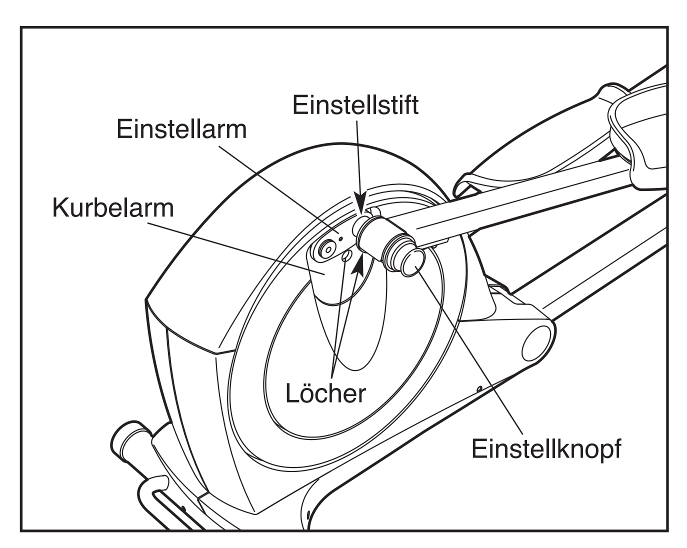
Ziehen Sie nun die Pedalschienen von den Magneten der Oberkörperbeine herunter. **Danach heben Sie die Riegel unter den Pedalschienen an** und stecken die Pedalschienen auf die Buchsen der Kurbelarme. Machen Sie die Sperren auf und vergewissern Sie sich, dass die Pedalschienen fest an den Einstellmanschetten befestigt sind.

TRANSPORTIEREN DES ELLIPSENTRAINERS

Um den Ellipsentrainer zu bewegen, klappen Sie ihn erst zusammen, wie links beschrieben. Stelllen Sie sich dann vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder. Ziehen Sie am Pfosten bis sich der Ellipsentrainer auf den Vorderrädern bewegen lässt. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Platz und lassen Sie ihn dort wieder herunter.

EINSTELLEN DER SCHRITTLÄNGE DES ELLIPSENTRAINERS

Um die Schrittlänge des Ellipsentrainers zu verstellen, muss man erst einen der Einstellknöpfe herausziehen, sodass sich der Einstellarm frei bewegen läßt. Drehen Sie den Einstellarm, bis der Einstellknopf mit einem der Löcher im Kurbelarm übereinstimmt. Lassen Sie den Knopf dann vorsichtig in das Loch einschnappen.

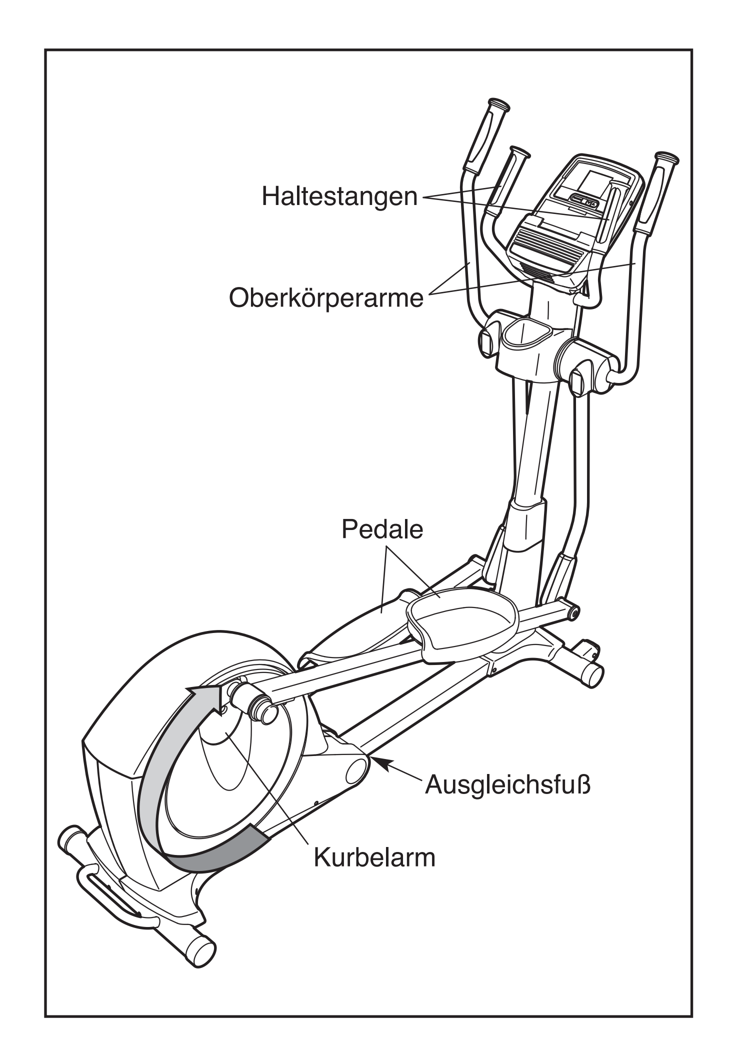


Bewegen Sie den Einstellarm vorsicht ein wenig nach vorne und nach hinten, um zu überrüfen, ob der Einstellstift in einem der Löcher am Kurbelarm eingeklinkt ist.

Stellen Sie die Schrittlänge auf der anderen Seite des Ellipsentrainers auf die gleiche Weise ein. **Achten Sie darauf, beide Seiten des Ellipsentrainers auf die gleiche Schrittlänge einzustellen.**

TRAINIEREN AUF DEM ELLIPSENTRAINER

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Oberkörperarmen oder an den Haltestangen fest und steigen Sie erst auf das Pedal, das sich näher am Boden befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen, rhythmischen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Kurbelarme können in beide Richtungen gedreht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Kurbelarme in die durch den Pfeil angedeutete Richtung zu drehen; nur zur Abwechslung sollte man die Kurbelarme gelegentlich in die entgegengesetzte Richtung bewegen.**

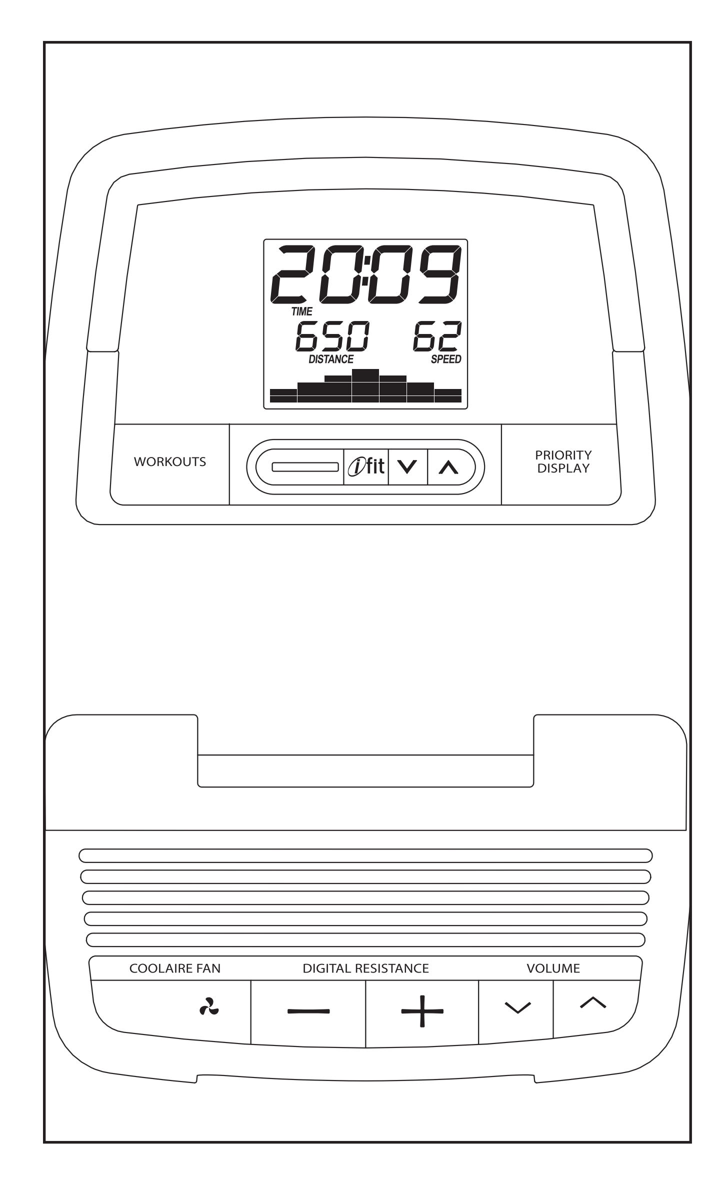


Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

WIE MAN DAS DURCHBIEGEN IN DER MITTE DES ELLIPSENTRAINERS ELIMINIERT

Sollte sich der Ellipsentrainer während des Trainings in der Mitte durchbiegen, drehen Sie am Einstellfuß, der sich in der Mitte under dem Rahmen befindet, bis sich der Ellipsentrainer nicht mehr durchbiegt.

COMPUTERDIAGRAMM



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Dieser Computer ist mit zahlreichen Funktionen ausgestattet, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

Im manuellen Modus des Computers kann man den Widerstand der Pedale auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulsmesser oder den als Zubehör erhältlichen Brustgurtpulsmesser verwenden.

Der Computer bietet auch die folgenden Programme an:

Acht voreingestellte Programme, die automatisch den Widerstand der Pedale verändern, während man durch ein wirkungsvolles Programm geführt wird.

Acht Kalorienprogramme, die darauf abgestimmt sind, eine bestimmte Anzahl von Kalorien zu verbrennen. Jedes Programm kontrolliert automatisch den Widerstand der Pedale während es die ungefähre Anzahl der Kalorien, die dabei verbrannt werden, zählt.

Man kann auch das Interaktive iFit-Trainingssystem verwenden. Der Computer kann dazu iFit-Karten ablesen, welche Programme enthalten, die auf bestimmte Fitnessziele abgestimmt sind. Zum Beispiel kann man mit dem 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramm ungewollte Pfunde verlieren.

iFit-Programme kontrollieren den Widerstand der Pedale während die Stimme eines Fitnesstrainers Sie durch das Programm begleitet. iFit-Karten sind separat erhältlich. **Diese können auf www.iFit.com erworben werden oder per Telefon, siehe Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

Man kann auch einen MP3-Player oder einen CD-Player an der Stereoanlage des Computers anschließen und dann während des Trainings seine Lieblingsmusik anhören oder Hörbücher abspielen.

Zur Benutzung des manuellen Modus, siehe Seite 17. **Zur Benutzung eines voreingestellten Programms,** siehe Seite 19. **Zur Benutzung eines Kalorienprogramms,** siehe Seite 20. **Zur Benutzung eines iFit-Programms,** siehe Seite 21. **Zur Benutzung der Lautsprecher,** siehe Seite 21. **Zur Veränderung der Computereinstellungen,** siehe Seite 22.

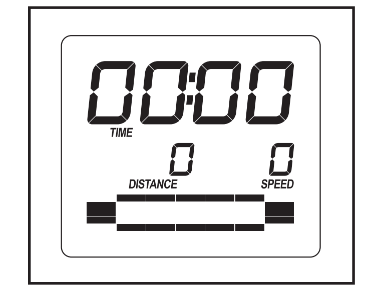
Anmerkung: Bevor Sie den Computer verwenden, müssen Batterien eingelegt werden (siehe Montageschritt 12 auf Seite 11). Sollte sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Einen Moment nachdem man mit dem Treten begonnen hat oder nachdem man auf eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.



Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt. Wenn man ein Programm gewählt hat, kann man den manuellen Modus wählen, indem man die Programm-Tasten [WORKOUTS] mehrmals drückt, bis am Display nur noch Nullen erscheinen.

3. Verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.

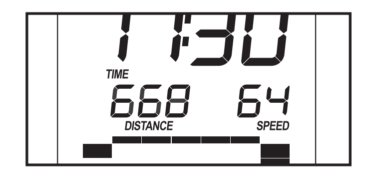


Während Sie radfahren können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die digitalen Widerstands-Zunahme- und Abnahmetasten drücken [DIGITAL RESISTANCE]. Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.



Das linke, untere Display—Während des Trainings kann das linke, untere Display die vergangene Zeit [TIME] und die Distanz [DISTANCE] (in Umdrehungen), die man hinter sich gelegt hat, anzeigen. Anmerkung: Wenn man ein voreingestelltes Programm gewählt hat, dann gibt die Anzeige die noch im Programm verbleibende Zeit an anstatt der schon vergangenen Zeit.



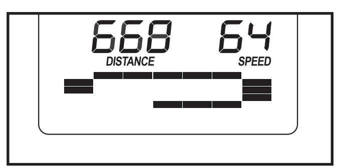
Das rechte, untere Display—Das rechte, untere Display kann die Geschwindigkeit [SPEED] in Umdrehungen pro Minute (rpm) und die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES] angeben. Anmerkung: Wenn man ein Kalorienprogramm gewählt hat, dann gibt das Display die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien an und zählt dann rückwärts bis Null.

Das Display gibt auch Ihren Puls an, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser oder den zusätzlich erhältlichen Brustgurtpulsmesser verwenden (siehe Schritt 5 auf Seite 18).



Das obere Display—Das obere Display kann die vergangene Zeit, die zurückgelegte Distanz, die Geschwindigkeit und die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien angeben.

Drücken Sie mehrmals die Prioritäts-Display-Taste [PRIORITY DISPLAY], bis das obere Display jene Information anzeigt, die Sie am meisten interessiert. Anmerkung: Information, die am oberen Display angegeben wird, wird nicht auch gleichzeitig im linken, unteren oder im rechten, unteren Display aufscheinen.

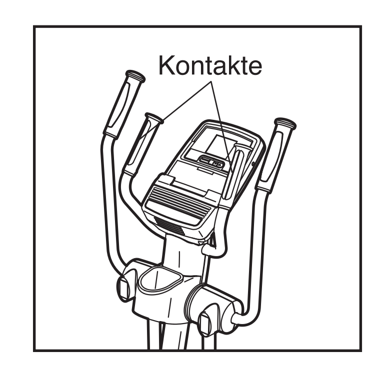


Das untere Display—Das untere Display zeigt eine Laufbahn an, welche 640 Umdrehungen (1/4 Meile oder 402 Meter) repräsentiert. Während des Trainings werden hintereinander neue Indikatoren aufscheinen, bis die ganze Laufbahn erscheint. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

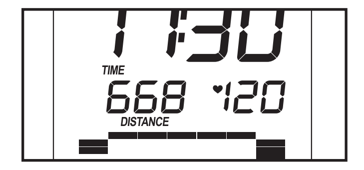
Stellen Sie die Lautstärke des Computers durch Drücken der Lautstärketasten ein.

5. **Messen Sie auf Wunsch Ihren Puls.**

Sie können Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den eingebauten Handgriff-Pulsmesser oder den zusätzlich erhältlichen Brustgurtpulsmesser benutzen (Informationen über den Brustgurtpulsmesser finden Sie auf Seite 22).



Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metall-kontakten des Handgriff-Pulsmessers befinden, entfernen Sie diese. Zum Messen Ihrer Herzfrequenz, halten Sie die Handflächen an die Metallkontakte des Handgriff-Pulsmessers gedrückt. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**



Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint am Display erst ein blinkendes Herz und dann Ihre Herzfrequenz. Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen. Anmerkung: Wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser fortlaufend festhalten, zeigt die Anzeige Ihre Herzfrequenz für bis zu 30 Sekunden an.

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht aufscheint, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren aufliegen. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Instandhaltung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie dazu jedoch niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

6. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

Drücken Sie den Ventilator Taste [COOLAIRE FAN] mehrmals, um den Ventilator ein- oder auszuschalten. Anmerkung: Wenn man die Pedale mehr als 30 Sekunden lang nicht bewegt, dann stellt sich der Ventilator von selbst ab.

7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, dann erklingt ein Ton und der Computer pausiert.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bewegt werden, stellt sich der Computer ab und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

VERWENDEN EINES VOREINGESTELLTEN PROGRAMMS

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.**

   Siehe Schritt 1 auf Seite 17.

2. **Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.**

   Um ein voreingestelltes Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Programmtaste [WORKOUTS] bis der Name des gewünschten Programms am Display erscheint. Die Länge des Programms und ein Querschnitt der Widerstandsgrade werden ebenfalls am Display erscheinen.



3. **Bewegen Sie die Pedale, um das Training zu beginnen.**

   Jedes Programm wurde in 20 oder 30 ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt wurde ein Widerstandsgrad vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Widerstandsgrad für mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

   Der Widerstandsgrad des ersten Abschnitts erscheint ein paar Sekunden lang am Display. Während des Trainings gibt der Programmquerschnitt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte deutet den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an.

   Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken. Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad vorprogrammiert ist, dann erscheint der neue Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

   Wenn der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Widerstandstasten [DIGITAL RESISTANCE] verstellen. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

   Das Programm geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit hört auf, zu zählen. Um das Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

6. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

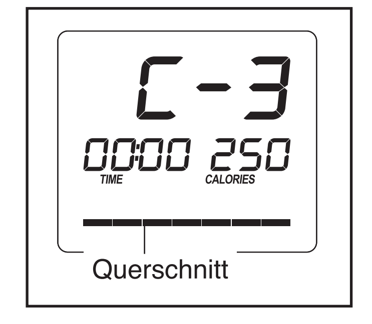
   Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

BENUTZEN EINES KALORIENPROGRAMMS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Siehe Schritt 1 auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Kalorienprogramm.



Um ein Kalorienprogramm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Programmtaste [WORKOUTS], bis der Name des gewünschten Programms am Display erscheint. Die Anzahl der Kalorien, die bei diesem Programm verbrannt werden sollen, und ein Querschnitt des Widerstandsgrade dieses Programms erscheinen auch auf dem Display.

3. Bewegen Sie die Pedale, um das Programm zu starten.

Bei jedem Gewichtsverlustprogramm verbrennt man ungefähr 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450 oder 500 Kalorien. Der Computer zeigt die zu verbrennenden Kalorienmenge an und zählt von dort rücktwärts auf Null.

Jedes Programm wurde in ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt wurde ein Widerstandsgrad vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Widerstandsgrad für mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

Der Widerstandsgrad des ersten Abschnitts erscheint ein paar Sekunden lang am Display. Während des Trainings gibt der Trainingsquerschnitt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte deutet den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an.

Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken. Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad vorprogrammiert ist, dann erscheint der neue Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Wenn der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Widerstandstasten [Digital Resistance] verstellen. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis das Kalorienziel erreicht ist und keine weiteren Kalorien mehr zu verbrennen sind. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit hört auf, zu zählen. Um das Programm wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

Anmerkung: Wenn man das Kalorienziel erreicht hat, hört der Computer auf, die vergangene Zeit zu zählen; wenn man aber noch weiterhin die Pedale bewegt, gibt der Compute weiterhin die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Distanz an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihren Puls.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

6. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

BENUTZEN EINES IFIT-PROGRAMMS

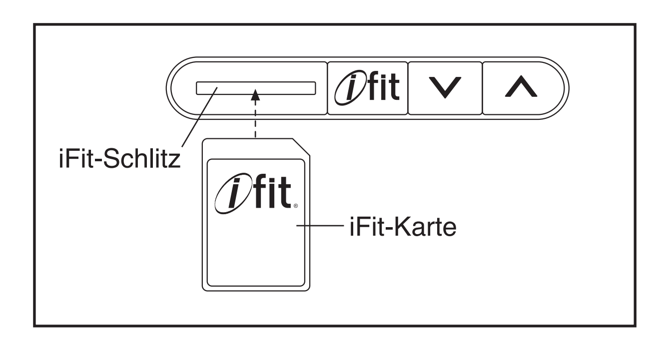
iFit-Karten sind separat erhältlich. Man kann diese auf www.iFit.com erstehen oder durch einen Anruf bei der Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.**

   Siehe Schritt 1 auf Seite 17.

2. **Stecken Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Programm aus.**

   Um ein iFit-Programm zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; vergewissern Sie sich, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten und gegen den Schlitz hin befinden. Wenn man die iFit-Karte richtig einsteckt, leuchtet der Indikator neben dem Schlitz auf und Worte erscheinen am Display.



   Wählen Sie nun das gewünschte Programm der iFit-Karte durch Drücken der Auf- oder Ab-Taste neben dem iFit-Schlitz.

   Einen Moment nachdem man ein Programm ausgewählt hat, beginnt die Stimme eines Fitnesstrainers einen durch das Training zu führen. iFit-Programme funktionieren genauso wie voreingestelltte Programme. Um das Programm zu benutzen, siehe Schritte 3 bis 7 auf Seite 19.

3. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie die iFit-Karte.**

   Entfernen Sie die iFit-Karte, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Verwahren Sie sie an einem sicheren Ort.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören während man trainiert, steckt man einfach ein Audiokabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse am Computer und in die Buchse eines MP3-Players oder eines CD-Players. **Achten Sie darauf, dass der Audiokabel ganz eingesteckt ist.**

Vergewissern Sie sich, dass das Kabel ganz eingesteckt ist. Die Lautstärke kann mit den Tasten an Ihrem MP3-Player oder CD-Player oder am Computer geregelt werden.

VERSTELLEN DER COMPUTEREINSTELLUNGEN

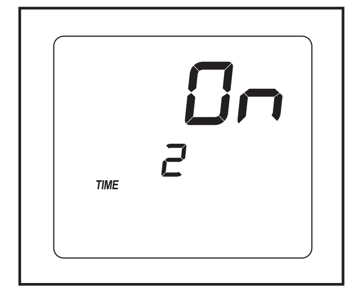
Der Computer bietet einen Benutzermodus an, welcher es einem erlaubt eine Hintergrundlichtvariante zu wählen und Informationen bezüglich der Benutzung des Computers abzurufen.

1. Wählen Sie den Benutzermodus.

Um den Benutzermodus zu wählen, drücken Sie die Prioritäts-Display-Taste [PRIORITY DISPLAY] ein paar Sekunden lang nieder, bis die Information für den Benutzermodus am Display erscheint.

2. Wählen Sie auf Wunsch eine Hintergrundlichtvariante.

Der Computer bietet drei verschiedene Möglichkeiten zur Einstellung des Hintergrundlichts an. Bei der ON-Einstellung bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit eingeschaltet. Bei AUTO ist das Hintergrundlicht nur während des Tretens eingeschaltet. Bei OFF schaltet sich das Hintergrundlicht aus.



Das obere Display gibt die gewählte Hintergrundlicht-variante an. Drücken Sie die Taste, die den digi-talen Widerstand verringert, mehrmals zur Einstellung der gewünschte Hintergrundlichtvariante.

3. Rufen Sie auf Wunsch die Computerbenutzungsdaten ab.

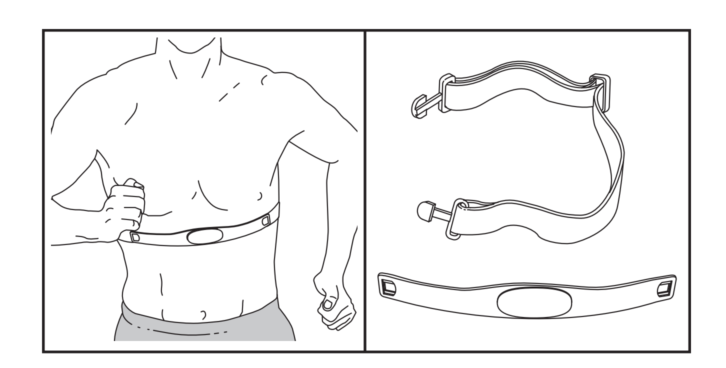
Das linke, untere Display gibt die Zahl aller Stunden an, die der Computer seit Kauf des Ellipsentrainers in Gebrauch war.

4. Steigen Sie aus dem Benutzermodus aus.

Drücken Sie die Prioritäts-Display-Taste, um die Computereinstellungen zu speichern und aus dem Benutzer-Modus auszusteigen.

DER ALS ZUBEHÖR ERHÄLTLICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

Ein Brustgurt-pulsmesser, der als Zubehör erhältlich ist, erlaubt eine Inbetriebnahme ohne Zuhilfenehmen der Hände und misst während des Trainings fort-laufend Ihre Herzfrequenz. **Um den Brustgurt-pulsmesser zu erwerben, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Ellipsentrainers und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Zur Reinigung des Ellipsentrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ganz wenig milden Reiniger. **WICHTIG: Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

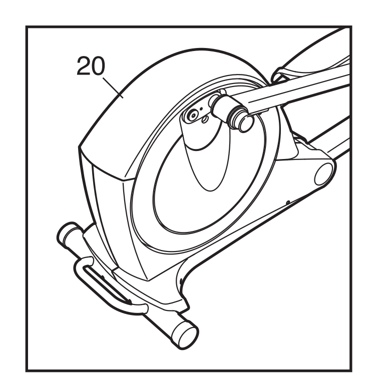
Sollte das Display am Computer schwach werden, muss man die Batterien ersetzen. Die meisten Computerprobleme sind auf schwache Batterien zurückzuführen. Siehe Schritt 12 auf Seite 11 zwecks Ersatz-Instruktionen.

Sollte der Computer Ihren Puls nicht aufzeigen, obwohl Sie den Handgriff-Pulsmesser verwenden, siehe Schritt 5 auf Seite 18.

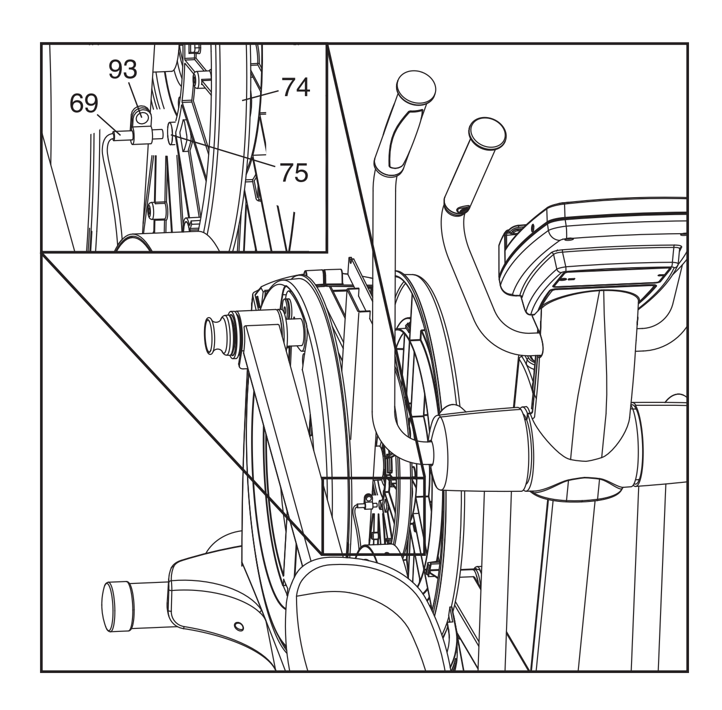
DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Liefert der Computer falsche Rückmeldungen, muss der Membranenschalter eingestellt werden.

Zur Einstellung des Membranenschalters muss man erst den Oberschutz (20) entfernen. Mithilfe eines flachen Schraubendrehers kann man die Laschen des Oberschutzes vorne und hinten lösen und dann den Oberschutz herunterheben.



Finden Sie dann den Membranenschalter (69). Lockern Sie die angedeutete M4 x 16mm Schraube (93), aber entfernen Sie sie nicht.



Drehen Sie nun die große Rolle (74) bis der Magnet (75) mit dem Membranenschalter (69) übereinstimmt. Schieben Sie den Membranenschalter ein wenig an den Magneten heran oder ein wenig vom Magneten weg. Ziehen Sie dann die M4 x 16mm Schraube (93) wieder fest.

Drehen Sie die große Rolle (74) einen Moment lang. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer richtige Rückmeldungen liefert.

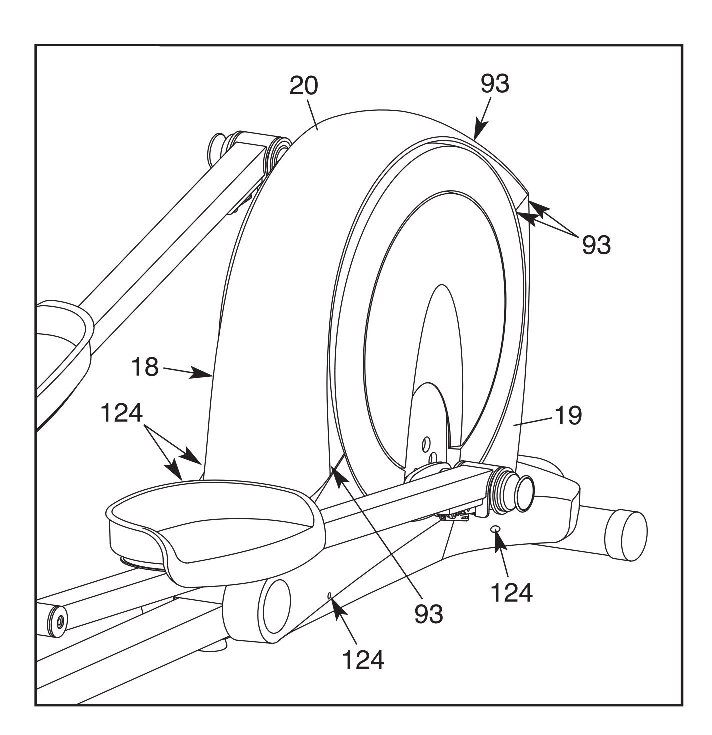
Nachdem der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie den Oberschutz wieder.

EINSTELLEN DES ANTRIEBSRIEMENS

Wenn Sie spüren können, dass die Pedale während des Tretens rutschen – auch wenn der Widerstand auf die höchste Stufe eingestellt ist – muss eventuell der Antriebsriemen angepasst werden.

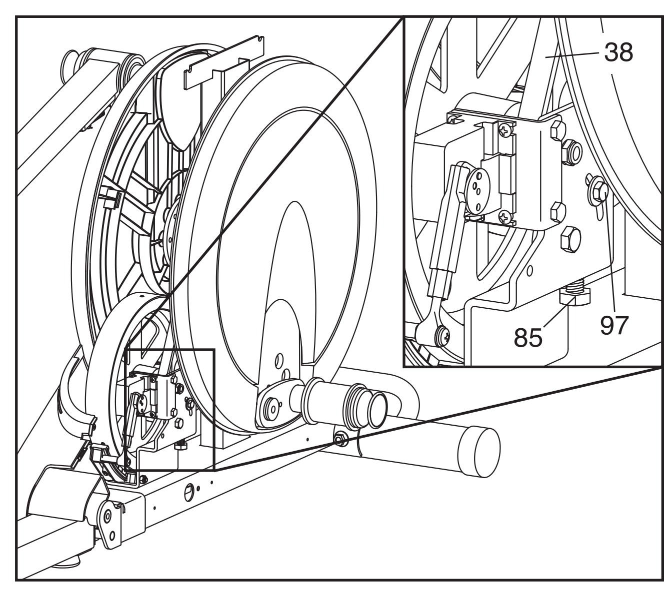
Zur Einstellung des Antriebsriemens muss man den Oberschutz und das linke Schutzschild (siehe Anleitung unten) entfernen.

Mithilfe eines flachen Schraubendrehers kann man die Laschen des Oberschutzes vorne und hinten lösen und dann den Oberschutz herunterheben.



Entfernen Sie dann die M4 x 16mm Schrauben (93) und die M4 x 42mm Schrauben (124) von der rechten und der linken Schutzplatte (18, 19). **Notieren Sie sich, welche Schraubengröße von welchem Loch entfernt wurde.** Heben Sie dann die linke Schutzplatte vorsichtig herunter.

Lockern Sie die Drehschraube (97). Ziehen Sie dann die Riemeneinstellschraube (85) fest, um den Antriebsriemen (38) zu straffen.



Wenn der Antriebsriemen (38) straff genug ist, ziehen Sie die Drehschraube (97) wieder fest.

Befestigen Sie das linke Schutzschild und den Oberschutz wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

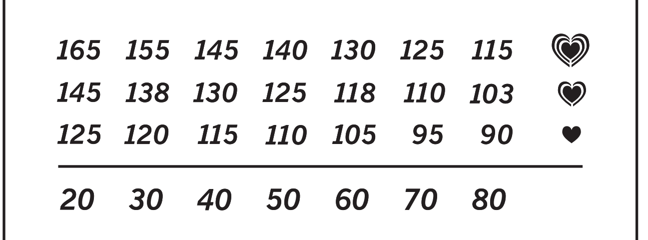
⚠ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.



165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

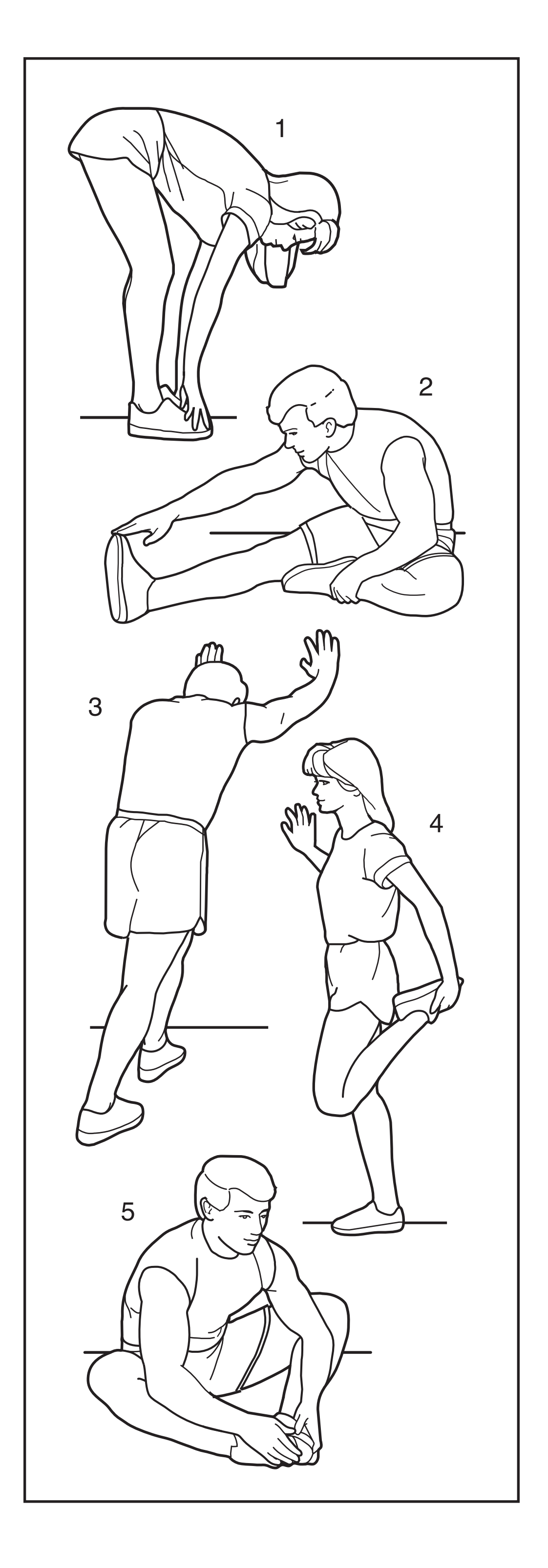
Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immmer langsam und wippen Sie dabei nicht.



1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Aus-gangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

ANMERKUNGEN

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL95910.0

R0510A

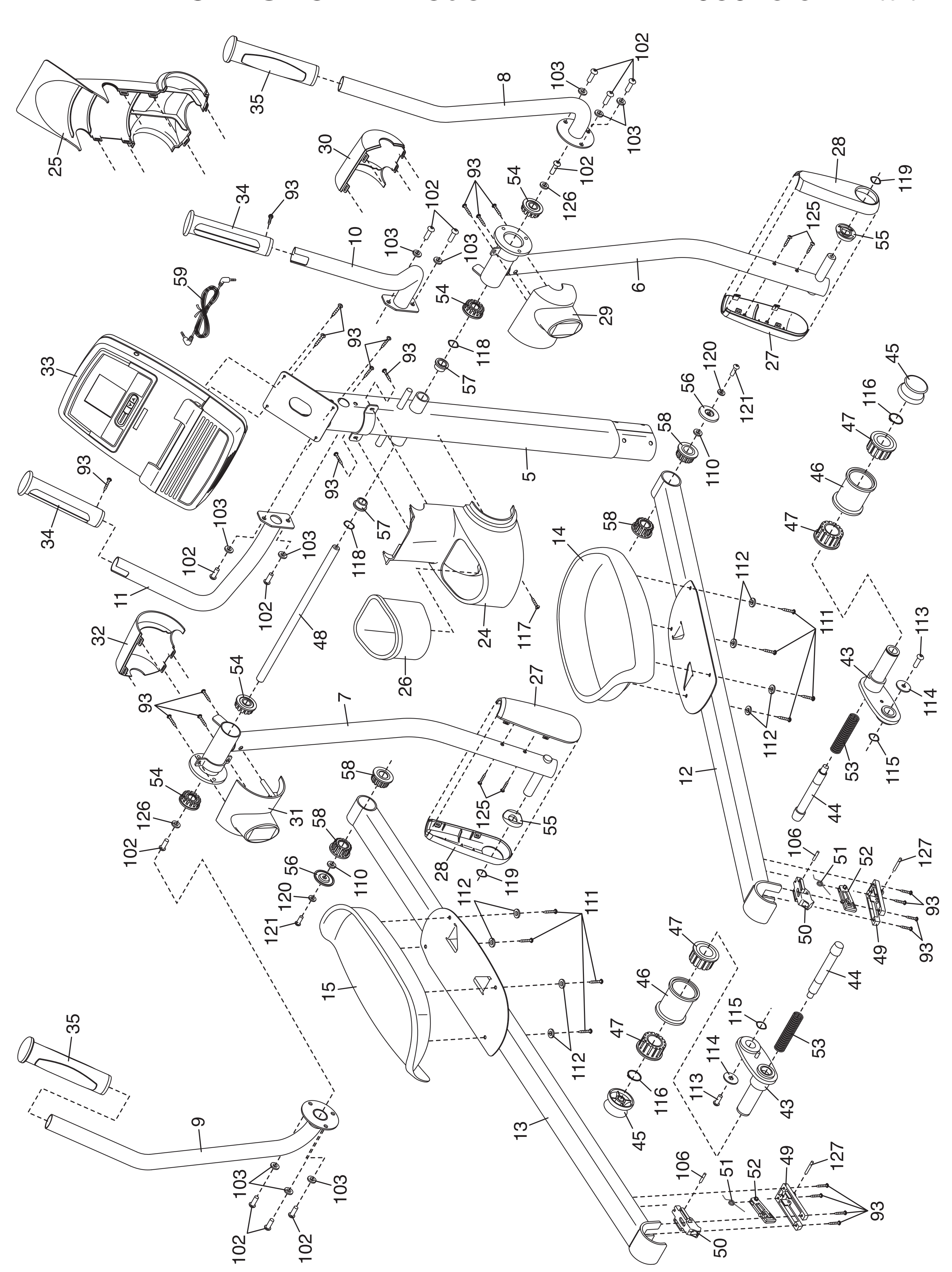
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Klapprahmen
3	1	Vordere Stützstange
4	1	Hintere Stützstange
5	1	Pfosten
6	1	Rechtes Oberkörperbein
7	1	Linkes Oberkörperbein
8	1	Rechter Oberkörperarm
9	1	Linker Oberkörperarm
10	1	Rechte Haltestange
11	1	Linke Haltestange
12	1	Rechte Pedalschiene
13	1	Linke Pedalschiene
14	1	Rechtes Pedal
15	1	Linkes Pedal
16	2	Scheibe
17	2	Scheibenabdeckung
18	1	Rechte Schutzplatte
19	1	Linke Schutzplatte
20	1	Oberschutz
21	1	Rechte Rahmenabdeckung
22	1	Linke Rahmenabdeckung
23	1	Obere Abdeckung
24	1	Hintere Pfostenabdeckung
25	1	Vordere Pfostenabdeckung
26	1	Wasserflaschenhalter
27	2	Innere Beinabdeckung
28	2	Äußere Beinabdeckung
29	1	Rechte, Hintere Beinabdeckung
30	1	Rechte, Vordere Beinabdeckung
31	1	Linke, Hintere Beinabdeckung
32	1	Linke, Vordere Beinabdeckung
33	1	Computer
34	2	Pulsmesser/-kabel
35	2	Handgriff
36	2	Rad
37	4	Stützstangenkappe
38	1	Antriebsriemen
39	1	Rechter Kurbelarm
40	1	Linker Kurbelarm
41	1	Ausgleichsfuß
42	1	Hebelklammer
43	2	Einstellarm
44	2	Einstellstift
45	2	Einstellknopf
46	2	Einstellmanschette
47	4	Manschettenbuchse
48	1	Pfostenachse
49	2	Verriegelungsgehäuse
50	2	Riegel
51	2	Verriegelungsfeder
52	2	Verriegelungseinsatz
53	2	Einstellungsarm-Feder
54	4	Beinlager-Montage
55	2	Beinabstandhalter
56	2	Achsenabdeckung
57	2	Pfostenbuchse
58	4	Buchse der Pedalschiene
59	1	Audiokabel
60	1	Kabelbaum
61	1	Schwungrad
62	1	6000ZZ Lager
63	1	Rahmenachse
64	2	Rahmenbuchse
65	1	Verriegelungsklammer-Achse
66	1	Verriegelungsklammer-Feder
67	1	Verriegelungsknopf
68	1	Knopfgehäuse
69	1	Membranenschalter/-kabel
70	1	Klemme
71	1	Kurbelnabe
72	1	Kurbel
73	1	Kurbelabstandhalter
74	1	Große Rolle
75	2	Magnet
76	2	Lager d. Klapprahmens
77	1	Leerlauf
78	1	Widerstandsmotor
79	1	Einstellungsbauteil
80	1	Widerstandsrad
81	1	Einstellschloss
82	1	Motorklammer
83	1	C-Magnet-Klammer
84	1	Schwungradachse
85	1	Riemeneinstellschraube
86	12	M8 x 28mm Selbsthemmende Schraube
87	2	Kleiner Sicherungsring
88	1	Bolzen f. C-Magnet-Klammer
89	4	Widerstandsmotorenschraube
90	1	M5 x 7mm Schraube
91	1	M3,5 x 12mm Schraube
92	1	M6 Selbsthemmende Mutter
93	33	M4 x 16mm Schraube
94	2	M8 Kontermutter
95	1	Erdungsschraube
96	1	M6 Scheibe
97	1	Drehschraube
98	2	Schraube f. Motorenklammer
99	1	Leerlaufbolzen
100	4	M10 x 80mm Selbsthemmende Schraube

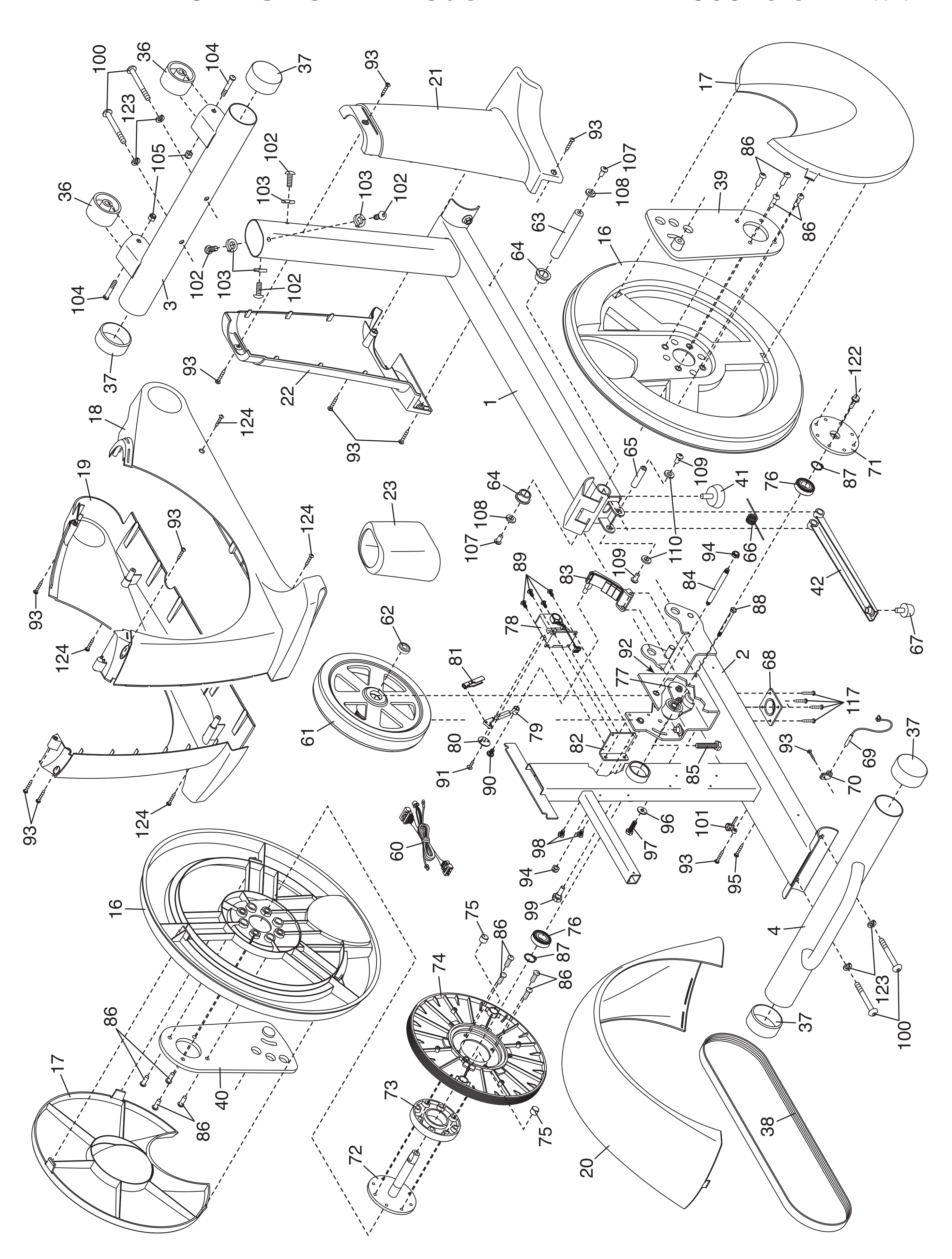
Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	1	Verankerte Zip-Befestigung
102	16	M8 x 16mm Selbsthemmende Schraube
103	14	M8 Federring
104	2	M10 x 60mm Linsenschraube
105	2	M10 Selbsthemmende Mutter
106	2	Kurzer C-Stift
107	2	M10 x 25mm Linsenschraube
108	2	M10 x 32mm Unterlegscheibe
109	2	M8 x 16mm Linsenschraube
110	4	M8 x 23,5mm x 1mm Unterlegscheibe
111	8	M6 x 12mm Selbsthemmende Schraube
112	8	M6 Federring
113	2	M8 x 18mm Linsenschraube
114	2	M8 x 32mm Scheibe

Nr.	Anzahl	Beschreibung
115	2	Große Wellenscheibe
116	2	Großer Klemmring
117	5	M4 x 19mm Senkschraube
118	2	Kleine Wellenscheibe
119	2	Mittelgroße Wellenscheibe
120	2	M8 x 16mm x 2mm Scheibe
121	2	M8 x 23mm Selbsthemmende Ansatzschraube
122	1	3/8" x 1" Flanschschraube
123	4	M10 Federring
124	4	M4 x 42mm Schraube
125	4	M4 x 42mm Senkschraube
126	2	M8 x 23mm x 2mm Unterlegscheibe
127	2	Langer C-Stift
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Montagewerkzeug

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. PFEVEL95910.0 R0510A





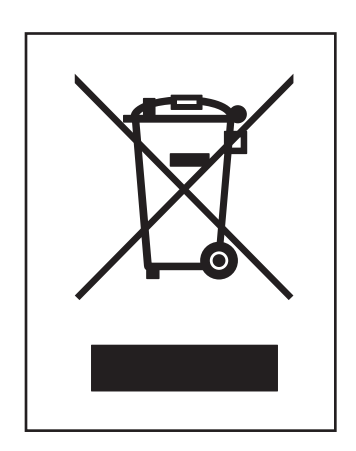
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 297188 R0510A